

「いただきます」

「ごちそうさま」を大切に

☆「いただきます」の意味は？

「いただきます」の本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。

☆「ごちそうさま」の意味は？

「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけではなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。四方を海に囲まれ、山々の緑豊かな地域性もあり、昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人ならではの気持ちの込め方ですね。

子ども達は、お父さんやお母さん、周りの関わる人達の言葉を真似ますよね。食事の時の「いただきます」「ごちそうさま」も真似て覚えていくと思います。そして、その「いただきます」「ごちそうさま」には、このような言葉の意味があり気持ちを込める理由がある事も伝えていきたいですね。



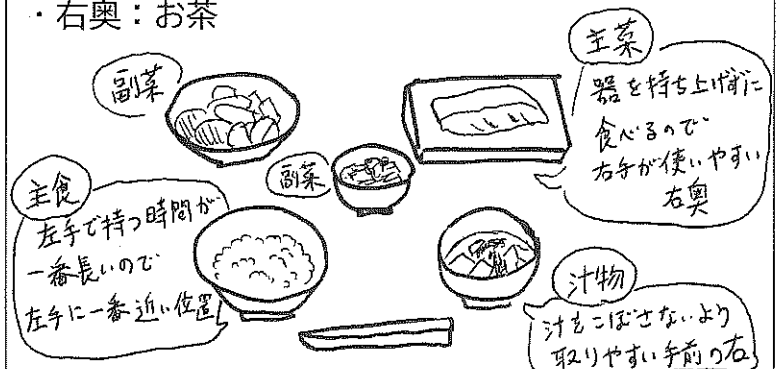
「いただきます」「ごちそうさま」を、習慣として使うだけでなく「命をありがとう」の気持ちを込めて口にできると素敵ですね。

和食 食器の置き方

「ごはん」「汁物」「香の物」に3種類のおかずが添えられる献立を「一汁三菜」といい、バランスのよい食事になります。和食の配膳は、とても合理的に、食べやすくできています。

基本の配置（一汁三菜）

- ・手前左：ご飯（茶碗）
- ・手前右：汁物（お椀）
- ・奥の右：主菜（焼き魚など）
- ・奥の左：副菜（煮物）
- ・中央：副々菜（和え物、お浸し、漬物など）
- ・一番手前：お箸（持ち手を右側にして横に置く）
- ・右奥：お茶



季節の食材を食べて元気に過ごしましょう

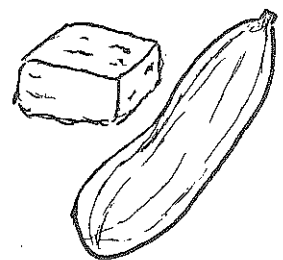
【ヘチマと島豆腐のみそ汁】

ヘチマ…1本

島豆腐…1パック(400g)

だし汁…700ml

味噌…45～50g



1. ヘチマの皮をむいて 1cmくらいの半月切りにする。
2. 鍋にだし汁700mlとヘチマを入れて煮る。
3. ヘチマが柔らかくなったら、豆腐400gを食べやすく切って加える。
4. 2～3分煮たら火を止めて、味噌45～50gを溶いたら、できあがりです。